

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PRESTASI
BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR**

NASKAH PUBLIKASI

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana kedokteran.**



Diajukan oleh :

Fahmi Maulana Iqbal

J500110091

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PRESTASI
BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR**

Yang diajukan oleh:

Fahmi Maulana Iqbal

J500110091

**Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.**

Pada hari Kamis, 29 Januari 2015.

Penguji

Nama : dr. Burhannudin Ichsan, M.Med.Ed

NIK : 1002



Pembimbing Utama

Nama : dr. N. Juni Triastuti, M.Med.Ed

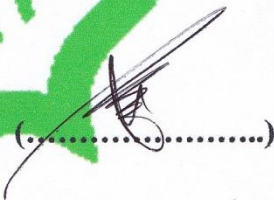
NIP : 1045



Pembimbing Pendamping

Nama : dr. Sri Wahyu Basuki, M.Kes

NIK : 1093



Dekan



Prof. Dr. Bambang Subagyo, dr. Sp.A(K)

NIK. 400.1243

NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PRESTASI
BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR

Fahmi Maulana Iqbal, N. Juni Triastuti, Sri Wahyu Basuki

Program Studi Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas dari bangsa dimasa yang akan datang. Tercapainya tujuan dari pendidikan nasional terlihat dari prestasi belajar anak yang telah diraih. Prestasi belajar yang tinggi mengindikasi pengetahuan yang baik pula. Prestasi belajar anak ditentukan oleh faktor internal dan eksternal. Sarapan dianjurkan untuk mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar. Desain penelitian menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2015 di SD Negeri 1 Karangasem Surakarta dengan sampel anak kelas 3 sampai kelas 6 sebanyak 161 anak dipilih dengan teknik *simple random sampling* sampai didapatkan jumlah sampel 80 anak. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji chi-square. Hasil penelitian didapatkan nilai $p=0.045$ untuk kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar, dimana $p<0.05$. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar.

Kata kunci : *Kebiasaan sarapan pagi, Prestasi Belajar.*

Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan investasi yang berharga bagi bangsa,

karena mereka yang akan menjadi penerus generasi bangsa selanjutnya. Kualitas bangsa di masa yang akan

datang juga ditentukan oleh kualitas anak-anak sehingga mulai dari sejak dini harus ditingkatkan secara sistematis dan berkesinambungan (Judarwanto, 2008).

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas dari bangsa di masa yang akan datang, sehingga akan mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa itu sendiri. Pemerintah memberikan perhatian khusus dalam membuat kebijakan antara lain : pemenuhan sarana perundang-undangan tentang pendidikan, anggaran pendidikan serta penyempurnaan kurikulum pendidikan nasional (Subandowo, 2009).

Tercapainya tujuan dari pendidikan nasional terlihat dari prestasi belajar anak yang telah diraih. Prestasi belajar yang tinggi mengindikasikan pengetahuan yang baik pula (Sadirman, 2004). Di Indonesia prestasi belajar menempati peringkat 121 dari 186 negara di dunia, dimana pendidikan menjadi indikator apakah negara sudah maju atau masih berkembang. Peringkat tersebut menunjukkan bahwa Indonesia masuk

kedalam kategori negara berkembang (United Nation Development Programme, 2013). Prestasi belajar anak ditentukan oleh faktor internal dan eksternal (Slameto, 2010).

Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak konsumsi sarapan berpengaruh positif untuk peningkatan kualitas diet, asupan mikronutrien, status berat badan dan faktor gaya hidup. Sarapan dianjurkan untuk mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak di sekolah (Adolphus *et al.*, 2013). Untuk mempertahankan tingkat metabolisme yang lebih tinggi ini, kelangsungan penyediaan energi yang berasal dari glukosa yang dibutuhkan, maka konsumsi sarapan penting dalam menyediakan energi yang cukup untuk pagi hari (Deshmukh-Taskar *et al.*, 2010). Hal serupa juga diungkapkan oleh Hoyland *et al.*, (2009) bahwa terdapat efek positif dari sarapan pada anak yang berperan dalam kemampuan kognitif, tingkah laku dan prestasi di sekolah, dengan kata lain terdapat hubungan antara

kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa.

Metode.

Penelitian merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada anak/ siswa di Sekolah Dasar Negeri 1 Karangasem Kecamatan Laweyan Kota Surakarta menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan data nilai rata-rata raport anak di sekolah tersebut, pada tanggal 12 Januari 2015 jumlah sampel 80 anak terdiri dari : 20 anak kelas 6, 23 anak kelas 5, 19 anak kelas 4 dan 19 anak kelas 3.

Hasil Penelitian.

Analisa Univariat.

Karakteristik subyek penelitian

A. Menurut Kebiasaan Sarapan Pagi.

Hasil deskriptif kebiasaan sarapan pagi kelas yang memiliki frekuensi tertinggi adalah kelas 5 (15%) yang berjumlah 12 anak, sedangkan untuk frekuensi terendah dalam mengkonsumsi sarapan pagi terdapat pada kelas 3 dan kelas 4 dimana masing masing 11,25%

dengan jumlah anak 9 untuk kelas 3 dan 9 anak untuk 4. Frekuensi kebiasaan tidak sarapan pagi tertinggi terdapat pada kelas 5 (13,75%) dengan jumlah 11 anak dan kelas yang memiliki frekuensi kebiasaan tidak sarapan pagi terendah adalah kelas 3 (11,25%) dengan jumlah 9 anak.

Tabel 1. Karakteristik Subyek Penelitian Kebiasaan Sarapan Pagi Berdasarkan Kelas.

Variabel	Kebiasaan Sarapan Pagi				Total	%
	Kelas	S	%	TS	%	
Kls 3	9	11,25	9	11,25	18	22,5
Kls 4	9	11,25	10	12,5	19	23,75
Kls 5	12	15	11	13,75	23	28,75
Kls 6	10	12,5	10	12,5	20	25
Total	40	50	40	50	80	100

Sumber : Data Primer

Keterangan : S : Selalu

TS :Tidak Selalu

B. Menurut Prestasi Belajar

Pada prestasi belajar kelas yang memiliki frekuensi tertinggi nilai dalam kategori baik adalah kelas 5 (22,5%) yang berjumlah 18 anak, sedangkan untuk frekuensi terendah nilai dalam kategori baik terdapat pada kelas 6 (17,5%) dengan jumlah anak 14 anak. Frekuensi tertinggi prestasi belajar dalam kategori kurang

terdapat pada kelas 6 (7,5%) dengan jumlah 6 anak dan kelas yang memiliki frekuensi terendah prestasi belajar pada kategori kurang adalah kelas 3 (1,25%) dengan jumlah 1 anak.

Tabel 2. Karakteristik Subyek Penelitian Prestasi Belajar Menurut Kelas.

Variabel	Nilai Semester				Total	%
	B	%	K	%		
Kelas						
Kls 3	17	21,25	1	1,25	18	22,5
Kls 4	16	20	3	3,75	19	23,7
Kls 5	18	22,5	5	6,25	23	28,7
Kls 6	14	17,5	6	7,5	20	25
Total	65	81,25	15	18,75	80	100

Sumber : Data Primer.

Keterangan : B: Baik

K: Kurang

C. Menurut kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar

Tabel 3. Deskriptif Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar.

Variabel	Prestasi Belajar				Total	%
	B	%	K	%		
Kebiasaan Sarapan pagi						
Selalu	36	90	4	10	40	50
Tidak selalu	29	72,5	11	27,5	40	50
Total	65		15		80	100

Sumber : Data Primer.

Dari data diatas dengan cara pengelompokan kebiasaan sarapan pagi berdasarkan prestasi belajar

didapatkan bahwa anak yang selalu melakukan sarapan pagi adalah 40 anak (50%) dimana 36 anak mendapatkan prestasi belajar baik 36 anak (45%) dan anak yang mendapatkan prestasi belajar kurang sebanyak 4 anak (5%). Anak yang tidak selalu melakukan kebiasaan sarapan pagi sebanyak 40 anak (50%) dimana 29 anak (36,5%) mendapatkan prestasi belajar baik sedangkan anak yang mendapat prestasi belajar kurang sebanyak 11 anak (13,75%).

Analisis Bivariat.

Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar dapat diketahui dengan analisis data menggunakan aplikasi *SPSS 17.0 for windows* dengan uji *chi-square*, hasil dari uji *chi-square* yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini :

Tabel 4. Hasil Uji Chi-Square Kebiasaan Sarapan Pagi dan Prestasi Belajar.

	Value	Df	Asym p. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.021 ^a	1	.045		

Sumber : SPSS 17.0 for Windows.

Dari hasil uji chi-square didapatkan nilai p sebesar 0.045 dimana batas dikatakan bermakna jika $p < 0.05$ sehingga nilai p sebesar 0.045 bermakna signifikan, sehingga dikatakan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar dikatakan terdapat hubungan yang bermakna.

Diskusi.

Hasil data diatas setelah di analisis dengan uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang signifikan dimana nilai $p = 0.045$ dan batas bermakna nilai $p < 0.05$ maka kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar mempunyai hubungan yang bermakna.

Sarapan mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien (Balvin *et al.*, 2013), seperti zat besi, vitamin B (thiamin, folate, riboflavin, niacin vitamin B6 dan B12) dan vitamin D rata-rata lebih tinggi 20-60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan atau tidak mengkonsumsi sarapan, dimana kebutuhan zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak-anak demi

menunjang kegiatan sehari-hari (Adolphus *et al.*, 2013). Sarapan juga dapat meningkatkan konsentrasi, sehingga akan mempermudah anak dalam menangkap materi atau bahan yang diberikan oleh guru. Selain itu sarapan juga memberikan asupan vitamin bagi tubuh demi menunjang kebutuhan energi untuk beraktivitas (Khomsan, 2010).

Studi lain yang dilakukan oleh Boschloo *et al.* (2012) pada 4 sekolah menengah di Belanda bagian selatan dengan jumlah 605 sampel usia 11-18 tahun, laki laki : 44% dan perempuan: 56%. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa anak yang melewatkan sarapan pagi akan mengalami gangguan konsentrasi sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar.

Menurut So (2013) frekuensi konsumsi sarapan berkorelasi positif dengan prestasi akademik pada kedua remaja yang sehat pria dan wanita di Korea. Melewatkan sarapan dikaitkan dengan obesitas, nafsu makan yang tinggi sepanjang sisa hari, dan makan berlebihan di malam hari, dan obesitas juga berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif dan

memori melalui perubahan dalam struktur otak, sehingga terdapat hubungan positif antara frekuensi konsumsi sarapan dan prestasi akademik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Widyanti (2013) di SD 1 Taro Bali menunjukkan hasil yang signifikan pada hubungan kebiasaan sarapan dan prestasi belajar, sebab mengkonsumsi sarapan meningkatkan fungsi kognitif sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar. Mekanisme mengkonsumsi sarapan dalam meningkatkan prestasi belajar yaitu dengan memodulasi respons metabolik jangka waktu pendek sehingga dapat mempertahankan pasokan nutrisi ke sistem saraf pusat, atau melalui efek jangka panjang pada asupan dan status gizi yang positif sehingga mempengaruhi fungsi kognitif.

Hasil analisis data diatas juga terdapat beberapa subyek anak yang selalu sarapan pagi namun prestasi belajar kurang sebanyak 4 anak (5%) serta anak yang tidak selalu sarapan pagi mendapatkan prestasi belajar yang baik sebanyak 29 anak (36,25%). Hasil ini sesuai menurut

pendapat syah (2006) dimana prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri anak) yaitu faktor fisiologis atau bisa dikatakan faktor fisik dan faktor psikologis anak yaitu inteligensi, bakat dan minat, dan lain-lain, selain faktor internal juga ada faktor eksternal yaitu faktor keluarga, faktor lingkungan masyarakat dan faktor lingkungan sekolah yang mempunyai peranan besar dalam mempengaruhi prestasi belajar anak.

Menurut Ni Mhurchu (2013) pada penelitiannya pada 14 sekolah dengan tingkat social ekonomi rendah di New Zealand, jumlah sampel 424 anak rata-rata usia 9 tahun, anak perempuan sebanyak 53% dengan menggunakan intervensi program sarapan sekolah (*School Breakfast Programmes/ SBPs*). *School Breakfast Programmes* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehadiran anak-anak di sekolah, prestasi akademik, laporan nilai anak, perilaku pemilihan makanan yang aman untuk dikonsumsi. Program ini memiliki efek positif yang signifikan pada

penilaian jangka pendek rasa lapar anak-anak. Program kehadiran mungkin diperlukan untuk mempengaruhi kehadiran anak di sekolah dan prestasi akademik.

Penelitian ini mengeksklusikan intelegensi yang tinggi merupakan salah satu faktor perancu yang berpengaruh pada prestasi belajar, sebab anak yang mempunyai intelegensi tinggi tanpa sarapan pagi tidak ada pengaruhnya pada prestasi belajar. Walaupun penelitian ini sudah dilakukan dengan sebaik mungkin namun masih banyak keterbatasan sebab pengukuran kebiasaan sarapan pagi dilakukan menggunakan kuesioner yang dijawab langsung oleh sampel, hasil jawaban dari pertanyaan pada kuesioner bersifat subyektif tergantung dari sampel tersebut. Prestasi belajar diukur dengan nilai rata-rata raport dimana kompetensi pada setiap kelas berbeda-beda untuk setiap mata pelajaran. Masih banyak juga variabel yang belum bisa dikendalikan dalam kebiasaan sarapan misalkan jenis sarapan yang dikonsumsi setiap hari oleh anak.

Kesimpulan.

Berdasarkan data dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar.

Daftar Pustaka.

- Adolphus, K., Clare L.L., and Louise D. 2013. *The Effects of Breakfast on Behavior and Academic Performance in Children and Adolescents*. *Front.Hum. Neurosci.*7:425.
- Azwar, S. 2007. *Tes Prestasi : Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Cetakan kesepuluh. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bagwel, S.E. 2008. *The Relationship Between Breakfast and School Performance*. <http://www.all-science-fair-projects.com/sciencefairprojects/28/331/8171dbf5aac59dce1ffdf3761cacd26c.html> (Oktober 2014).
- Balvin, F.L., Trevino, R.P., Echon, R.M., Garcia-Dominic, O., and Dimarco, N. 2013. *Association Between Frequency of Ready to Eat Cereal Consumption, Nutrient Intakes, and Body Mass Index in Fourth To Sixth Grade Low Income Minority Children*. *J. Acad. Nutr.Diet.* 113: 511–519.
- Boschloo, A., Ouwehand, C., Dekker, S., Lee, N., DeGroot,

- R., Krabbendam, L. 2012. *The relation between breakfast skipping and school performance in adolescents. Mind Brain Educ.* 6, 81–88.
- Desmukh-Taskar, P.R., Nicklas, T.A., O'neil, C., Keast, D.R., Radcliffe, J.D., CHO, S. 2010. *The Relationship of Breakfast Skipping and Type of Breakfast Consumption with Nutrient Intake and Weight Status in Children and Adolescents.* The National Health and Nutrition Examination Survey. *J Am Diet Assoc.* 110:869-878.
- Hoyland, A. Louise, D. and Lawton, C.L. 2009. *A Systematic Review of The Effect of Breakfast on The Cognitive Performance of Children and Adolescents.* Human Appetite Research Unit, Institute of Psychological Sciences, University of Leeds, Leeds LS2 9JT, UK. 22 : 220–243.
- Joshua, A. 2009. *Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak.* <http://kulinet.com/baca/pentingnya-sarapan-pagi-bagi-anak/329/>. (Oktober 2014).
- Judarwanto. 2008. *Psikologi Anak.* Surabaya : Fadil Cipta.
- Khan, A. 2005. *The Relationship Between Breakfast, Academic Performance and Vigilance in School Aged Children.* Murdoch University Division of Arts School of Education. PhD. Pert. Thesis.
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan.* Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Mahoney, C.R., Holly, A.T., Robin, B.K., and Priscilla, S. 2005. *Effect of Breakfast Composition on Cognitive Processes in Elementary School Children* Tufts University, Department of Psychology, Medford, 85: 635 – 645.
- Majekodunmi, T.o., Wale, O.J. 2012. *The Relationship between Breakfast and Performance in Junior Secondary Schools In Ogun State.* *Sci. J. Soc. & Anth.* 2012, 264-267.
- Ni Mhurchu, C., Gorton, D., Turley, M., Jiang, Y., Michie, J., Maddison, R. 2013. *Effects of a Free School Breakfast Programme on Children's Attendance, Academic Achievement and Shortterm Hunger : Results From a Stepped-Wedge, Cluster Randomised Controlled Trial.* *J. Epidemiol. Community Health* 67, 257–264.
- Purwanto, N. 2010. *Psikologi Pendidikan.* Bandung. PT. Rosdakarya Remaja.
- Sadirman, 2004. *Interaksi dan Motivasi Belajar.* Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sandercock, G.R.H., Voss, C., and Dye, L. 2010. *Associations Between Habitual School-day Breakfast consumption, Body Mass Index, Physical Activity and Cardio Respiratory Fitness*

- in *English School Children.Eur.J.Clin.Nutr.* 64 : 1086–1092.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta. PT. Rhineka Cipta
- So, W.-Y. 2013. *Association between frequency of breakfast consumption and academic performance in healthy Korean adolescents. Iran. J. Public Health* 42, 25–32.
- Soepardi, S. 2009. *Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM. Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta Sari Pediatri*, Vol. 11.
- Subandowo, 2009. *Peningkatan Produktivitas Guru dan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Pada Era Global. Jurnal Ilmiah Kependidikan Khazanah Pendidikan*, Vol.1: No.2.
- Sudigdo, S. 2008. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta. Sagung Seto.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta.
- Sumanto, W. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Bandung. PT. Rosdakarya Remaja.
- Surya, M., 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung. Pustaka Bani Quraisy.
- Syah, M. 2006. *Psikologi pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung. PT. Rosdakarya Remaja.
- Szajewska, H. Ruszczynski, M. 2010. *Systematic Review Demonstrating that Breakfast Consumption in Fluences Body Weight Outcomes in Children and Adolescents in Europe. Crit. Rev. Food Sci. Nutr.* 50 : 113–119.
- Tu'u, T. 2004. *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- UNDP, 2013. *International Human Development Indicators*. <http://hdr.undp.org>
- Waryono. 2010. *Gizi Reproduksi*, Penerbit Pustaka Rihama, Yogyakarta.
- Widyanti, Putu A., Sidiartha, I Gst Lanang., 2013. *Breakfast Habit and Academic Performance among Suburban Elementary School Children. Dept. of Child Health, Medical School, Udayana University/ Sanglah Hospital, Denpasar. MEDICINA* 44:3-7.
- Winkel, W.S. 2005. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.